

En Yang praktik

FREEMPOWER

Vill du undervisa en praktik som ger dina elever glöd, energi och pondus? Som undersöker yang-kvaliteter såsom utåtriktad kraft, tydlighet, hetta och energi-kvaliteter som är motpol till, men lika härliga att få ta del av som det stillsamma och mjuka Yin. Fysiskt tränar du hela kroppen och ökar flexibilitet, kroppskontroll och tonus.

Instruktörsutbildningen är två dagar med möjlighet till egenstudier innan via film, manual och litteratur - kursen hålls centralt i Stockholm och du bör ha en tidigare erfarenhet av att undervisa, te x gruppträning, yoga, dans etc.





Freepower är en träning för skärpa och stuns i kroppen och sinnet, som både är spänningslösande och energigivande! Det är också en praktik som kan lära oss både att vara aktiva och offensiva OCH stilla och receptiva, med sin kombination av utvalda yogaserier, serier med kampsportsliknande övningar och avslutande meditation.

Många upplever att det stärkande att få ta ordentligt med plats i och med kroppen, och vi nyttjar det faktum att vi med kroppspositioner, andning och blick påverkar oss själva inåt och stärker vår upplevelse av mod, närvaro och självförtroende.

Klassen är enkel att applicera på en bred grupp, allt från vana och starka rörelseutövare till mer oerfarna och inte så vältränade personer. Tempot är ostressat och kontrollerat men övningarna starka och utförs utan paus. De flesta övningar är uppresta och klassen kan utföras med eller utan yogamatta. Klassen är 45 minuter - med möjlighet att förlänga till 60 minuter om man vill inkludera en längre meditativ eller avslappnade del. Koreografin utförs till musik, som är suggestiv och kraftfull, jämn och stödande.

Se gärna Freepower som "yang yoga" dvs koncentrerad närvarande, helthetssträvande - men mer kraftfull :)

FREEPOWER

Kurs / Koncept innehåll

- Specialproducerad musik, otillgänglig för andra
- Utbildningsmanual
- Webfilm innan kurs och nytt program med koreografi, övningar och musik 3 ggr / år (augusti, december, april)
- Man betalar inte något mer än programuppdateringen/ per instruktör.
- PR material med bild och text
- Kurspris 3195:- ex moms företag
- Pris per uppdatering 795:- ex moms företag
- 4-5 augusti + 15-16 november 2018
- Anmälan till cecilia@holistictraining.se

Jag (Cecilia) har använt Freepower i många år på event och resor och känner att jag nu vill fånga upp det stora intresset och suget som deltagarna har visat! Det är dags att göra instruktörskurser och regelbundna uppdateringar för att få spridning på den här fina praktiken som tycks vara efterlängtdad och behövd hos många. (För ca 6-7 år sedan utbildades dock några enstaka instruktörer och även online har några utbildat sig - men först nu är det mer fokus och struktur på konceptet)

Jag själv har bakgrund i yoga och gruppträning av olika slag, och även "fuskat" lite på ytterst enkel nivå med olika kampsportstekniker när jag var yngre - men du behöver inte ha tidigare erfarenhet av det, däremot behöver du vara någon slags instruktör sedan tidigare, då det här är en fortbildning.

Efter godkänd instruktörskurs blir du certifierad Freepower instruktör och får rätt att instruera konceptet. Du betalar inte någon månadsavgift, men betalar för uppdateringar av musik och koreografi som kommer att skickas till dig som en fil du hämtar och laddar ner på datorn. Konceptet är reglerat via ett enklare avtal som du får i och med att du anmäler dig. Det innebär i korthet att du inte får vidarebefordra musik och material, att du förbinder dig till att använda den koreografi, musik och knowhow som hör ihop med Freepower, och att du inte använder detta material till annat.

Är du/ni en anläggning finns det reglering på en prisstege som ger rabatt vid fler instruktörer. Anmälan sker till cecilia@holistictraining.se